



La Naturaleza y nuestras Emociones



Youtube.com/Kefyoga

Instrucciones

Elije un lugar tranquilo para sentarte y disfrutar la naturaleza. Ahora escribe como te estás sintiendo (Ejemplos: feliz, triste, amado, solo, tranquilo, enojado, etc.): _____

Piensa en algo de la naturaleza que te muestra esta emoción. Puede ser lo que estas admirando o cualquier otra parte que te venga a la mente (Ejemplos: una tormenta para mostrar ira. Las olas pueden mostrar calma).

Escribe un poema sobre tu emoción y la parte de la naturaleza que seleccionaste.

Dibuja tu Emoción y Naturaleza



Recursos de Yoga y Mindfulness

kefyoga.com - formación y recursos para profesores